INTRODUCCIÓN

Para entender qué es la inteligencia emocional, es necesario entender varias cuestiones como ¿qué es lo que pasa en nuestro cerebro al experimentar una emoción?, ¿de dónde provienen las emociones?, ¿cómo controlarlas?, ¿si tengo un coeficiente intelectual alto, significa que puedo ser más exitoso en la vida que los demás? O ¿en qué ámbitos puedo aplicar la inteligencia emocional?

Daniel Goleman, en su libro, **Inteligencia Emocional**, revoluciona el concepto de inteligencia, rompiendo los esquemas típicos que indican que el intelecto solo se puede determinar mediante herramientas académicas y explica que el éxito de una persona no depende solamente de su coeficiente intelectual o de sus estudios académicos, si no también de la inteligencia emocional, que según el autor es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás, para así manejar bien las emociones y tener relaciones más productivas con quienes nos rodean.

Por ello, las personas consideradas expertas emocionalmente pueden tener mas éxito a lo largo de su vida que las que tienen un mayor coeficiente intelectual ya que pueden entender las emociones de los demás y utilizarlas a su favor

Nuestros impulsos emocionales deben ser comprendidos para así controlarlos, y poder tener mejores tomas de decisiones con el objetivo de desarrollarnos adecuadamente en la vida, nos explica el origen de los asaltos emocionales, la importancia de la amígdala, que es la estructura encargada de generar emociones. Hay varias formas de controlar nuestros impulsos pero el primer paso es conocer cómo funcionan.

PRIMERA PARTE

EL CEREBRO EMOCIONAL

− se habla del cerebro emocional, de la parte mas biológica de las emociones, de los resultados de las investigaciones mas recientes del cerebro. Y se demuestra que a pesar de que el hombre es un animal racional a veces se deja llevar por los impulsos emocionales mas irracionales, y que el C.I aporta tan solo un 20% de los factores determinantes del éxito, pues no nos prepara para las dificultades que encontraremos a lo largo de nuestra vida. Pero estos impulsos emocionales pueden ser controlados y se nos muestra el camino mas adecuada para modelarlos.

Las personas contamos con un repertorio emocional con variantes que incluyen: el miedo, la ira, la felicidad, la sorpresa, etc. Pero ¿para qué nos sirven estas emociones?, ¿no sería mejor no tenerlas? Las emociones son fundamentales en nuestra vida y nos son de gran utilidad para nuestro correcto desarrollo, son guías que nos orientan en momentos importantes, nos ayudan adaptando al cuerpo para superar situaciones difíciles, como la tristeza que nos ayuda a acumular energía para superar una pérdida notable.

Por varios años se ha pensado que el Coeficiente Intelectual es la medida más representativa para determinar quien podrá ser exitoso en el futuro pero, en realidad, lo que determina esto es la capacidad para enfrentar retos y problemas de la vida, saber cómo tratar adecuadamente con la gente para así poder entrar a grupos sociales determinados, incluso el éxito se ve alcanzado a veces por mera suerte. Es por ello que el las pruebas de intelecto son relativamente incapaces de darnos algún resultado significativo. La enseñanza ofrecida en las escuelas no nos proporciona armas para defendernos ante situaciones reales y comunes que nos presenta la vida, ni cómo controlarnos cuando nuestras emociones aplastan nuestra razón.

Seguramente todos hemos experimentado un asalto emocional sin saber que lo es, por ejemplo una carcajada o un ataque de ira o temor, esto es a causa de la amígdala, que es la encargada de mandar señales al cuerpo

para generar la reacción adecuada, la amígdala es la especialista en asuntos emocionales1 p 34, es como una central de alarmas que, en el momento en que recibe señales de los sentidos, se pregunta si aquello es algo desfavorable para nosotros y si es así, entonces manda señales a las partes del cerebro correspondientes para actuar, pero ¿por qué los impulsos nerviosos pasan directamente a la amígdala en lugar de pasar primero por la neocorteza cerebral correspondiente? La respuesta está en un pequeño conjunto de neuronas que unen directamente al tálamo con la amígdala, lo que le permite a la segunda recibir algunas entradas directas de los sentidos y es cuando la amígdala hace que reaccionemos antes de que podamos identificar bien lo que está pasando; por lo tanto aunque no tuviéramos corteza auditiva o visual, es probable que siguiéramos reaccionando ante situaciones que nos causen temor. En pocas palabras, el sistema emocional puede actuar de forma independiente de la neocorteza 2 p 35. Además de la amígdala, contamos con una estructura del sistema límbico llamado hipocampo. El hipocampo recuerda los datos simples y la amígdala recuerda las emociones que acompañan esos datos. El problema es que no todas las situaciones, que causan un fuerte impacto para quedarse grabadas en la amígdala, vuelven a suceder y si el hipocampo determina que es una situación igual, la reacción también será la misma aunque en realidad solo sea un poco similar, lo que hace que a veces, este sistema acción− reacción sea un tanto impreciso.

Otro problema surge cuando las emociones interfieren con nuestros procesos mentales y no podemos pensar bien, lo que a la larga pueda traer problemas en la capacidad para aprender. He aquí otro problema de los test de CI: los puntajes bajos no registran que en el fondo se deben a un problema emocional.

Sin embargo las emociones no están peleadas con la racionalidad, al contrario, nuestro correcto desempeño se da por la armonía entre ambas.

SEGUNDA PARTE

LA NATURALEZA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

− en esta parte se aplican los datos biológicos de la primera parte del libro en lo que se denomina inteligencia emocional, esa disposición que nos permite tomar las riendas de nuestros impulsos emocionales. Se hablara de la capacidad de motivarse uno mismo y se examinaran las raíces de la empatía. Esta parte también toca un tema que será recogido posteriormente en otros capítulos y es el del control de las relaciones y las habilidades que subyacen a la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal.

Como ya había mencionado anteriormente, las pruebas de inteligencia dicen en realidad muy poco de nuestra verdadera capacidad social y emocional, lo que se puede representar con la frase lo inteligente es tonto 3p53. Se habla de que as personas no tenemos algún tipo de inteligencia en específico sino que tenemos varios tipos de inteligencia que se van desarrollando con el tiempo pero que, desafortunadamente, hay muchas personas que no descubren ni desarrollan esas capacidades, y por otro lado, en las escuelas muchas veces reprimen o ignoran estas inteligencias en vez de explotarlas para beneficio del niño.

Un psicólogo de la facultad de ciencias de la educación de Harvard, desarrolló un proyecto llamado Proyecto Spectrum cuya finalidad es proporcionar una guía a padres y maestros para desarrollar adecuadamente las capacidades e inteligencias de los niños con el fin de brindarles mayor apoyo en los intereses que puedan surgir en ellos en un futuro.Para tener un pleno desarrollo de nuestras capacidades hay que considerar elementos básicos:

- Conocer nuestras propias emociones: se refiere a hacer conciencia de los sentimientos propios en el momento en que los experimentamos, ya que si no los sabemos reconocer y no tenemos un control sobre las emociones fuertes, podemos afectar decisiones importantes en nuestras vidas.

La alexitimia, es un padecimiento, es el estado en que una persona es incapaz de describir con palabras cuáles son exactamente sus sentimientos p72.

- Manejar las emociones: ya que hemos aprendido a conocer nuestras emociones es importante saber cómo, cuándo y dónde utilizarlas para así poder manejarnos mejor en varias circunstancias. Pero tampoco cayendo en la represión que es un estado en el que se bloquea de la memoria cualquier sentimiento que pueda ser perturbador para nosotros.
- La propia motivación: Consiste en saber utilizar el potencial existente para poder conseguir resultados sobresalientes y no conformarse con lo que se tiene. Esta habilidad suele convertir a las personas mas productivas y eficaces
- Reconocer emociones en los demás: aquí podemos hablar de la empatía que es cuando somos capaces de identificar lo que otra persona siente, es decir, ponerse en los zapatos de otro, donde también es importante ser capaz de comprender pensamientos y sentimientos que no se hayan expresado verbalmente.
- Manejar las relaciones: Al estar en contacto con las demás personas es importante que este sea el trato adecuado, como así también de reconocer los conflictos y de saber solucionarlos, esta parte no es útil porque menciona las consideraciones que no debe olvidar un gerente para mejorar la relación con sus subordinados, como tomar en cuenta el trabajo en grupo y no sólo en individual. Otro factor que es importante para mejorar las relaciones es la brillantez emocional que es la capacidad para conocer y manejar las emociones de otros p153

En conclusión, la inteligencia emocional es un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, y que pueden definirse según Goleman, como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones. En las aplicaciones de la inteligencia emocional, a través de investigaciones se han deducido que hay grandes diferencias emocionales, como se puede citar que las mujeres tienen las emociones con mayor intensidad que los hombres.

TERCERA PARTE

INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA

−La **tercera** parte trata sobre algunas de las diferencias originadas por este tipo de aptitudes. Como el equilibrio emocional contribuye a proteger nuestra salud y bienestar. Aunque la genética determina en parte nuestro temperamento, las emociones son tan manejables que no se podría predecir el destino de una persona partiendo de nuestro carácter, así pues el carácter no determina nuestro futuro.

Las emociones siempre están presentes en nuestra vida, por lo que la inteligencia emocional se puede aplicar en varios aspectos de ella como: en el matrimonio, la ciencia y la medicina y precisamente en la administración de una empresa.

Desde que somos niños las diferencias en la educación se ven muy marcadas entre los géneros, a las niñas se les enseña a ser expresivas, a demostrar sus sentimientos sin avergonzarse y en cambio a los niños se les enseña a reprimir los sentimientos de culpabilidad, de debilidad y temor; esto ocasiona que las personas al casarse o llegar a la vida en pareja, tengan muchas dificultades para entenderse mutuamente ya que la mujer detecta más fácilmente los problemas que existen entre ellos, mientras el hombre se muestra más positivo y algunas veces indiferente. Todo esto lleva al desbordamiento que es cuando no se pueden controlar las emociones fuerte como la ira y acabamos reaccionando de maneras impredecibles, para lo cual es recomendable establecer un acuerdo mutuo que permita evitar el conflicto ante las primeras señales de desbordamiento.

En la ciencia y la medicina se puede emplear el control y manejo de las emociones para prevenir enfermedades como depresión, estrés, etc. Además de que cuando la gente trata sus problemas mentales al mismo tiempo que los físicos, se ve mucho más beneficiada.

En la administración se aplica mediante las actividades del gerente entre las que están la crítica, en la que en vez de reprochar por un trabajo mal hecho, se debe hacer saber al empleado su error u juntos propones soluciones para resolverlo y así lograr el desarrollo y progreso de ambos, además se debe inculcar una cultura de tolerancia y buen ambiente de trabajo ya que nos resultaría más sencillo suprimir y sancionar las conductas de discriminación en vez de tratar de eliminar por completo esa actitud

CUARTA PARTE

OPORTUNIDADES

−La cuarta parte muestra que las lecciones emocionales que aprendemos en la niñez modelan los circuitos emocionales tornándonos mas aptos en el manejo de los principios que rigen la inteligencia emocional. Reconocer un sentimiento en el mismo momento que aparece es la piedra angular de la inteligencia emocional.

El aprendizaje fundamental de la vida emocional, según algunos psicólogos, tiene lugar en los momentos de intimidad entre padres e hijos, siendo los mas críticos de todos, aquellos en los que el niño constata que sus emociones son captadas, aceptadas y correspondidas con empatía, un proceso que algunos (Stern) denominan sintonización. La vida familiar es la primera escuela de aprendizaje emocional.

Los siete ingredientes clave de la capacidad de aprender a aprender son los siguientes:

- Confianza: La sensación de controlarnos y la sensación de que se tienen muchas probabilidades de éxito.
- Curiosidad: La sensación de que el hecho de descubrir algo es positivo.
- Intencionalidad: El deseo y la capacidad de lograr algo y de actuar en consecuencia.
- Autocontrol: La capacidad de modular y controlar las propias acciones.
- Relación: La capacidad de relacionarse con los demás.
- Capacidad de comunicar: El deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas, sentimientos y conceptos con los demás.
- Cooperación: La capacidad de armonizar las propias necesidades con las de los demás.

También nos dice que un trauma es cuando la sensación que experimentamos fue tan fuerte que se queda grabada el la memoria emocional y repite la misma sensación cada que nos encontramos en circunstancias similares. El tratamiento de un trauma pasa por tres fases:

1º recuperar cierta de seguridad,

2º recordar los detalles del trauma y

3º atravesar el duelo por lo que pueda haber perdido.

QUINTA PARTE

ALFABETISMO EMOCIONAL

Muestra las consecuencias que trae el no saber encauzar la inteligencia emocional, aumentando los peligros como las drogas, la depresión, la violencia... Y también trata sobre los esfuerzos realizados para enseñar a los niños las habilidades emocionales y sociales para mantener encarriladas sus vidas.

Analfabetismo emocional.

Desde este siglo, cada generación se ha visto mas expuesta a sufrir de depresión y a que se inicie cada vez a una edad más temprana.

Los ámbitos en los que ha habido un mayor empeoramiento han sido:

- *Marginación o problemas sociales:* Tendencia al aislamiento, la reserva, y el mal
- humor; falta e energía; insatisfacción y dependencia.
- *Ansiedad y depresión:* Soledad; excesivos miedos y preocupaciones; falta de afecto, nerviosismo y depresión.
- *Problemas de atención o de razonamiento.*
- *Delincuencia o agresividad:* uso de la mentira y el engaño y desobediencia.

Temperamento.

El temperamento podría considerarse como el estado de ánimo que caracteriza nuestra vida emocional. Hasta cierto punto, cada uno de nosotros posee un temperamento innato y se mueve dentro de un espectro concreto de emociones.

5